

いそどりラスクのカップサラダ



材料

●サラダ (分量はビンに合わせて)

レタス にんじん 紫たまねぎ
トマト きゅうり 大豆水煮
+
おやつキング ラスク

●ドレッシング

なたね油	100ml
酢	50ml
玉ねぎすりおろし	大さじ1
きび砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
おろしにんにく	1/2個分
マスタード	小さじ2



ポイント
お気に入りのビンをとっておくと、便利ですよ。

- 好きな野菜を自由を選ぶ。
外に持ち出す際は、しっかりと密閉できるビンを選ぶ。
- それぞれを食べやすい大きさに切る。
今回は以下のような切り方にした。

にんじん・・・千切り	トマト・・・角切り (1~2cm)
レタス・・・千切り	きゅうり・・・角切り (1~2cm)
紫玉ねぎ・・・粗みじん切り	大豆の水煮・・・そのまま
- 横から見てきれいなストライプになるように、重そうな野菜から詰めていく。
ぎゅうぎゅうに詰めると混ぜにくくなるため、軽く盛りつける。
- ドレッシングは、食べる直前に混ぜ合わせても良いように、必要な材料を混ぜ合わせ、密閉できるボトルに注ぐ。
- 食べる直前に、ドレッシングをかけてビンの下からしっかり混ぜればできあがり。

